DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 2.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Hygiena i psychika sportu zimowego.

Pamiętamy bardzo dobrze te czasy, kiedy to tylko ukradkiem w ogromnej tajemnicy przed rodzicami i nauczycielami zabawialiśmy się grą w piłkę, pływaniem, ślizgawką, wojną śniegiem i t. p. Zabawy te zohydzano, i objęto nazwą ulicznych burd i nieraz namacalnymi argumentami starano się sprowadzić rzekomych uliczników na »porządnych i grzecznych chłopczyków«. Wyuczanie się wierszyka choćby banalnej treści było większą zasługą i zaletą, niż okazanie sprawności cielesnej.

Dziś czasy zmieniły się. Za ciasno nam już nawet w salach sokolich i na boiskach — szukamy więcej powietrza, większych przestrzeni. Dawniej gimnastykę uważano za komedyanctwo — sport zaś to była rzecz luksusowa, dobra dla darmozjadów, którzy z nudów nie wiedzieli jak czas przepędzić. Dziś zajmuje gimnastyka i sport poczesne miejsce — równorzędne z oświatą. W niniejszym artykule pragiemy podać kilka ważniejszych wskazówek hygieniczno-sportowych wogóle, w szczególności zaś dla sportu zimowego.

Ponieważ sport jest ćwiczeniem fizycznem, przeto celem jego jest również praca nad prawidłowym rozwojem ciała i ducha, tudzież pielęgnowanie zdrowia.

Oddając się z zamiłowaniem jakiemuś sportowi a zwłaszcza zimowemu, winniśmy zważać przedewszystkiem na różnicę temperatury ciała a powietrza. Każda czynność ciała wzmaga przemianę materyi. Szybszy ruch powoduje szybsze krążenie krwi, a następstwem tego jest szybszy oddech. Wskutek tej częstszej wymiany powietrza oziębianie organów oddechowych następuje szybciej, aniżeli ich ogrzewanie spowodowane krążeniem krwi i następuje zaziębienie.

Inne komplikacye występują w skórze i mięśniach. W zimie ulega skóra więcej rozgrzaniu, niż w lecie. Brzmi to wprawdzie parodoksalnie — należy jednak zważyć, że wszystka wilgoć, która uchodzi z ciała w postaci pary, osiada na ochłodzonych ubraniach, jak rosa na trawie. Ta warstwa ochłodzonej pary tamuje prawidłowe dalsze parowanie i staje się przyczyną nadmiernego ogrzania skóry. Tak dzieje się podczas ruchu. Gdy jednak spoczywamy, wszystkie powyższe funkcye ciała stają się powolniejsze — natomiast para, osiadła na ubraniu, szybko ulatnia się i zabiera ciału więcej ciepła, aniżeli ono może wyprodukować. Wskutek tego uczuwamy przykre zimno a w dalszym ciągu powstaje zaziębienie. Przyczyny zaziębienia nie zawsze pochodzą z zewnątrz. Zimne pokarmy i napoje są również bardzo często tego przyczyną.

Fałszywem jest również powszechne mniemanie, że zimnym napojem można ugasić pragnienie. Pragnienie nie jest uczuciem lokalnem, lecz ogólnem, spowodowanem brakiem wody w organiźmie. Krew posiada 38^0 *C* ciepła. Woda więc, zanim wejdzie w skład krwi, musi wprzód ogrzać się w przewodzie pokarmowym do tej samej temperatury. Z tego też powodu ciepły napój prędzej dostaje się do krwi, niż zimny – a jest rzeczą dowiedzioną, że nawet w lecie ciepły napój natychmiast zaspokaja pragnienie. Najlepszą przeto ochroną przed wewnętrznem zaziębieniem ciała jest unikanie zimnych napojów i pokarmów.

Używanie napojów alkoholicznych również nie jest wskazanem. Udowodnionem jest, że alkohol gasi pragnienie tylko pozornie.

Napoje alkoholiczne podwyższają bowiem szybko temperaturę ciała a następstwem tego jest szybsze jego oziębienie. Ponieważ alkohol pochłania nadto bardzo chciwie wodę — przeto staje się zarazem przyczyną pragnienia, które zaspakajamy nowymi dawkami płynów a te potęgują pracę serca i powoduje poty.

Praca mięśni podczas zimowych sportów winna być umiejętnie regulowaną. Jeśli odczuwamy dreszcze, powinniśmy pracę przyspieszyć — jeśli pocimy się, powinniśmy ograniczyć szybkość ruchów.

Końcowym rezultatem umiejętnej pracy dziennej winno być: łagodne uczucie znużenia, pokrzepiający sen a w następnym dniu przyjemne uczucie siły.

Ciężka i za ciepła odzież potęguje poty a wcale nie ochrania przed zaziębieniem. Również za lekka odzież nie jest wskazana. Wprawdzie, będąc lekko odzianym — możemy wykonywać swobo-

dniej i więcej ruchów i tym sposobem utrzymywać ciało w należytej temperaturze — jednak zbytnio natężająca praca w zimie jest zwłaszcza dla serca i nerek wielce niebezpieczną. Należy preto wszystkich w tym kierunku uświadamiać i przestrzegać przed wycieczkami na dalekie mety w letnich ubraniach.

Celem ewentualnej ochrony ciała przed zimnem, należy zabierać zawsze ze sobą do przemiany: szkarpetki, potniki i chusty. Rękawice mają tę ujemną stronę, że, izolując palce z osobna powodują prędzej marznięcia. Buty mają być tylko średnio natłuszczone. Skóra bowiem za mało, lub zanadto natłuszczona staje się przemakalną.

Tłuszcz do smarowania obuwia ma być trudno schnący — oleje bowiem łatwo schnące spowodowują kruszenie skóry. Obuwie sznurowane i odzież obcisła wstrzymują prawidłowy obieg krwi i powodują przeziębienia.

Oto są najważniejsze wskazówki hygieniczne sportu zimowego. Zwróćmy teraz uwagę na psychiczne momenta tego sportu, które częstokroć burzą to, co nieraz z trudem zbudowano.

Jak zresztą w każdem społeczeństwie, tak też i w naszem wielka część młodzieży jest fizycznie gnuśną. Chcąc ratować tę młodzież, która już tak wcześnie okazuje brak dzielności, musi społeczeństwo jąć się pracy w tym kierunku, a mianowicie musi rozbudzić w niej ambicyę. O ile jednak dla jednych jest ambicya lekarstwem, to dla innych upajającym narkotykiem, a nawet trucizną.

Fałszywa ambicya sprowadza młodzieńca na manowce i niedbania na żadne napomnienia.

Przeczulona ambicya, to powód do katastrofy. Serce uderza gwałtownem tętnem, twarz sinieje, mięśnie odmawiają usług a jednak podrażniona, fałszywie pojęta ambicya, nie pozwala młodzieńcowi ustąpić, bo nie dopiął jeszcze tego, czego sobie nieszczęśliwiec wymarzył. Organizm zbyt wysilony ulega — następuje nieubłagany koniec, którego przecież tak łatwo można było uniknąć! Chorobliwy, egoistyczny popęd do wywyższenia się i zjednania sobie sławy wziął górę nad popędem samoochrony. Przykładów smutnych a jednak tak częstych mamy aż nadto wiele, zwłaszcza podczas nierozsądnych wyścigów i forsownego taternictwa.

Ambicya posiada mnóstwo stopni o rozmaitych odcieniach. Poznać je wszystkie i stosownie do swoich obserwacyi traktować młodzież — oto zadanie organizatorów i kierowników wszelkiego rodzaju sportów. Dopiero, gdy każdy osobnik dojdzie do tej wiadomości, że potrafi przedmiotowo ocenić samego siebie, wówczas będzie miał siłę wyszkolić swoje uczucia.

Ludzkość nie odnosi żadnej korzyści z tego, gdy dany osobnik zdoła podnieść wielkie ciężary — korzyść ma tylko wówczas, gdy każdy człowiek pracuje odpowiednio do swoich sił.

*

Regulatorem naszych usiłowań powinna być zasada: niechętnych pobudzać, zbyt gorliwych powstrzymywać.

Wartości człowieka nie oceniamy z jego chwilowych największych wysiłków, lecz z sumy wszystkich jego czynów. *S. W.*

Zawody w lekkiej atletyce.

(Ciąg dalszy).

2. Zawody w biegu.

Jednym z najbardziej zajmujących widza zawodów, są zawody w biegu. Przyczyną tego jest ta okoliczność, że bieg jest ćwiczeniem najnaturalniejszem, niewymagającem żadnych środków pomocniczych i przy tem wskazuje nie tylko na silne mięśnie odnóży dolnych, ale przedewszystkiem na silną i wyszkoloną akcyę płuc i serca szczególniej przy biegach dłuższych ponad 100 *m*.

Bieg w zawody musi być należycie odpowiednim treningiem przygotowany. Mniemanie, iżby gimnastyka szkolna lub towarzyska dostateeznie do tego celu przysposabiała — jest mylne.

O ile zupełnie bezpiecznie może wziąć udział w zawodach bieżnych ten, który przeszedł w dobrej formie trening, o tyle z drugiej strony niebezpieczną jest rzeczą, dopuszczenie do takich zawodów ludzi niećwiczonych, choćby nawet byli dobrymi gimnastykami.

Ogólne wyczerpanie sił, brak oddechu i śmiertelna bladość twarzy przy dojściu do mety są wskazówką, że płucom i sercu brak znakomitego treningu.

Ludzie, którzy nie mają zupełnie zdrowych płuc i zdrowego serca, lub ci, którzy przebyli zapalenie płuc, opłucnej, dyfteryę, szkarlatynę, reumatyzm stawowy i t. p., i które to choroby zostawiły choćby zaledwie dostrzegalne po sobie ślady — nie można pod żadnym warunkiem dopuszczać ani do treningu, ani do zawodów w biegu. O tem trzeba pilnie pamiętać.

Wyborna szkoła przygotowująca do zawodów w biegu — są regularnie uprawiane gry, tudzież systematyczne ćwiczenie się w biegu trwałym na wolnem powietrzu. Ponadto przed właściwemi zawodami, powinni zawodnicy wprawiać się w przebieganiu tych przestrzeń, które im podczas zawodów przebiedz przyjdzie, z szybkością, któraby pozostała za tą — jakiej użyć potrafią przy największem wysileniu energii. Zalecać należy jako wielce korzystne, ostrożne (stopniowaniem biegu trwałego) urabianie akcyi serca i płuc do wytrwałej i zwiększonej pracy. Również wielce ważną rzeczą jest wćwiczenie »ruszenia z miejsca«, t. zn. przejście u startu z miejsca w bieg najszybszy, z chwilą znaku do biegu, co szczególniej decydującem jest przy biegach zawodniczych na krótką przestrzeń.

Wielką rolę odgrywa ubranie, które nie śmie utrudniać ruchów biegu. W tym celu najlepiej nadają się krótkie, powyżej kolan sięgające spodenki, tudzież trykot na tułów i dobrze przypięte i wygodne trzewiki.

Ze względów hygienicznych należy w czasie mniej sprzyjającym przy mecie przygotować zwierzchnie nakrycia, celem pokrycia niemi przybywających do mety zawodników. Z tego samego względu powinni zawodnicy po przybyciu do mety przechadzać się i wykonywać lekkie ruchy, aż do uspokojenia oddechu — również należy metę tak ustawić, iżby wiatr nie dął zawodnikom w twarz.

Bieg na krótką metę. W świecie sportowym wszystkie mety poniżej 400 *m* należą do krótkich. W greckim Stadionie meta 184·9 *m* należała do średnich — stąd przyjmują ogólnie mety poniżej 200 *m* jako krótkie.

1. Bieg na 50 *m* jest najkrótszą metą. Ma on znaczenie tylko przy startowaniu dobrze wyćwiczonych zawodników i wymaga wielkiej ścisłości w oznaczeniu czasu.

W krótkim tym biegu ważny moment stanowi dobra zdolność »ruszenia z miejsca«. W tym momencie musi zawodniczący rozwinąć z miejsca całą szybkość biegu do jakiej jest zdolny t. zn. musi umieć rozwinąć w jednej chwili całą energię ciała. Taką zdolność osiągnąć można tylko przez szczególne wyszkolenie.

2. Bieg na 100 *m*. W biegu tym moment »ruszenia z miejsca« mniejsze już ma znaczenie, niż w biegu na 50 *m*. Występują bowiem inne przymioty cechujące dobrego biegacza — a nawet można bieg ten wykonać w czasie jednego oddechu. W żadnej innej mecie nie zdołamy takiej rozwinąć przeciętnej szybkości, jak przy biegu na 100 *m*. W biegu bowiem na krótsze przestrzenie, niż 100 *m*, nie zdołamy jeszcze rozwinąc całej szybkości biegu, przy biegach na metę dłuższą, niż 100 *m*, patrzeć znów musimy na akcyę płuc i serca i odpowiednio do tego regulować szybkość biegu.

Z tych powodów zasługuje bieg 100 *m* w pierwszym rzędzie na zastosowanie — a jako ćwiczenie szybkościowe stoi bezsprzecznie na czele wszystkich ćwiczeń.

Bieg na średnie mety. W świecie sportowym wszystkie mety powyżej 400 *m* a poniżej 1000 *m* należą do średnich. Im dłuższą jest meta ponad 100 *m*, tem więcej obok szybkości występuje wytrwałość. Gdzie jest granica, przy której wytrwałość bierze górę nad szybkością a tem samem, którą odległość policzyć do »długich« trudno oznaczyć. W świecie sportowym, wszystkie mety ponad 1 *km* należą do »długich«. Zazwyczaj mety średnie obejmują od 200 do 500 *m*.

3. Bieg na 200 *m*. Nie wielka długość tej mety dozwala zazwyczaj na bieg w prostej linii. Przy dłuższych metach zastosować należy bieg w koło lub z nawrotem, gdyż inaczej porozumiewanie się sędziów przy starcie i mecie staje się utrudnionem —

a widzowie, tracąc zawodników z oczu, tracą też zainteresowanie się zawodem.

W użyciu bywają najczęściej;

4. Bieg na 300 *m.*
5. „ „ 400 *m.*
6. „ „ 500 *m.* (C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

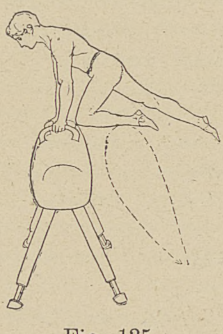
(Ciąg dalszy).

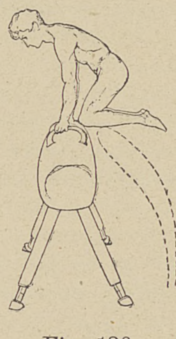
Woltyże klęczne (tylko z podp. przodem).

a) Zamachy.

1. Zamach klęczny lewonóż (r. 135): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpiera się oburącz i zgina lewą nogę silnie do tyłu (jak gdyby zamierzał klęknąć lewą nogą), pozostawiając pr. nogę wyprostowaną, poczem zeskakuje wstecz na ziemię.

2. Zamach klęczny obunóż (r. 136): ćwiczący: odbiwszy się obunóż, zgina obie nogi silnie do tyłu (jak gdyby zamierzał klęknąć obiema nogami) poczem zeskakuje wstecz.


Fig. 135.


Fig. 136.

b) Wyskoki.

1. Wyskok klęczny lewonóż: ćwiczący z rozpędu, odbiwszy się obunóż, klęka lewem kolanem lekko w siodło, pozostawiając prawą nogę zwisłą, prostuje się w krzyżach, opuszcza ramiona w dół, poczem zeskakuje wstecz, dochwytując za łęki.

2. Wyskok klęczno-kuczny w lewo: ćwiczący klęka lewem kolanem, równocześnie staje prawą stopą w siodle.

3. Wyskok klęczny lewonóż z przemachem kucznym prawonóż: ćwiczący klęka lewem kolanem i równocześnie

wykonywa przemach kuczny prawą nogą do przodu, prostując ją w dół.

4. Wyskok klęczno-kroczny w lewo: ćwiczący klęka lewem kolanem i równocześnie opiera wyprostowaną prawą nogę stopą o grzbiet konia.

5. Wyskok klęczny obunóż (r. 137): ćwiczący klęka obiema nogami lekko w siodło, prostując się w krzyżach, opuszcza ramiona w dół, poczem zeskakuje wstecz, dochwytując za łęki.

c) Zeskoki z klęczki.

1. Z klęczki do postawy prostej na koniu naprzemiannóż: ćwiczący staje jedną, poczem drugą stopą w siodle, prostuje się i zeskakuje wolno wprzód, w bok, lub wstecz na ziemię.

2. Z klęczki zeskok wolny wprzód: ćwiczący wznosi ramiona wstecz poczem zamachem do przodu, równocześnie odtrąca się podudami od siodła, kurczy szybko uda do brzucha i zeskakuje wolno wprzód na ziemię.

3. Z klęczki poskokiem do postawy prostej na koniu: ćwiczący odtrąca się podudami od siodła, dopomagając sobie zamachem ramion, i wyskakuje obiema stopami równocześnie w siodło, prostując się. Zeskok wolny wprzód, w bok wstecz na ziemię.

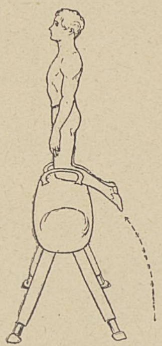


Fig. 137.

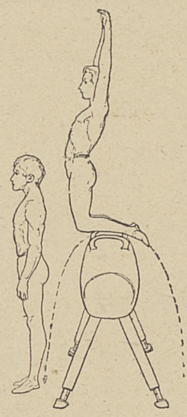


Fig. 138.

d) Przeskoki.

1. Przeskok klęczny (r. 138): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpierając się chwilowo oburącz na łękach, wyrzuca się w górę tak wysoko, by przeleciał ponad siodło »klęczką« t. j. poduda poziomo, uda pionowo, krzyże w łuk wygięte, ramiona w pion, głowa w górę, do zeskoku na ziemię, po drugiej stronie konia.

Woltyże kuczno-kroczne.

a) Zamachy.

1. Zamach kuczno-kroczny w prawo (r. 139): ćwiczący, po odbiciu się obunóż, z podporu przodem kurczy lewą nogę ku piersi ponad siodło, równocześnie wznosi prawą nogę wyprostowaną w bok ponad grzbiet konia, poczem zeskakuje wstecz na ziemię.

b) Wyskoki.

Z podporu przodem:

1. wyskok kuczno-kroczny w lewo (r. 140): ćwiczący wykonywa zamach kuczno-kroczny w lewo, stawia prawą stopę w siodło, lewą zaś na kark konia, poczem prostuje się szybko, stojąc całym ciężarem ciała na prawej nodze, lewą stopą dotykając się palcami karku konia.

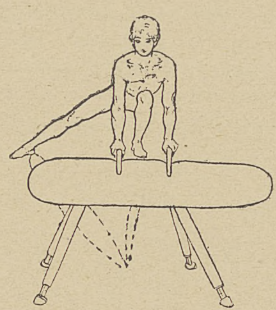


Fig. 139

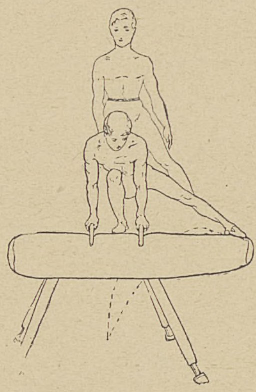


Fig. 140.

2. wyskok kuczno-kroczny tyłem, z półobrotem w lewo (r. 141): ćwiczący z rozpędu, podpierając się prawą ręką, chwytem obróconym na przednim łęku, lewą ręką na karku konia, odbija się obunóż, odtrąca się lewą ręką od karku konia, wykonywa szybko półobrotu w lewo wyskakuje tyłem prawą nogą kucznie do siodła, lewą zaś okrocznie na grzbiet, poczem się prostuje na koniu.

Z podporu tyłem równoważnego w lewo (patrz: r. 5).

3. wyskok kuczno-kroczny: ćwiczący z powyższego podporu, wyskakuje równocześnie prawą nogą kucznie do siodła, lewą zaś okrocznie na kark konia do postawy prostej, jak powyżej.

Z podporu tyłem:

4. wyskok kuczno-kroczny wstecz w prawo: ćwiczący skacze wpierw do podporu tyłem (za pomocą pół obrotu przed

koniem), poczem odtrąca się udami od siodła do przodu i wyskakuje szybko lewą nogą kucznie do siodła, prawą zaś skocznie na kark do postawy prostej na koniu jak powyżej.

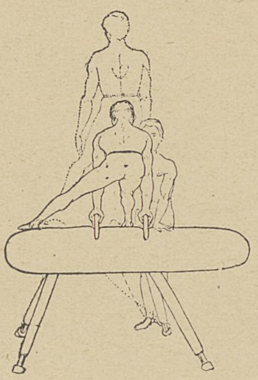


Fig. 141.

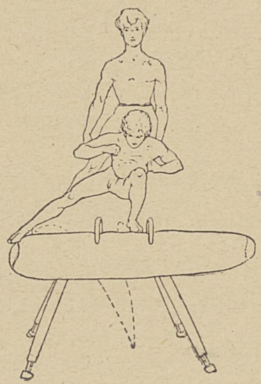


Fig. 142.

Bez podporu przodem:

5. wyskok kuczno-kroczny wolny w prawo (r. 142): ćwiczący z rozpędu odbija się lewą nogą, nie podpierając się wcale rękami, wyskakuje lewą nogą kucznie do siodła, równocześnie prawą okrocznie na grzbiet konia, poczem się prostuje.

Powyższy wyskok wolny wykonywa ćwiczący też odbiciem obunóż. (C. d. n.).

Ćwiczenia tułowia i równowagi jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(E. C.). Zreformowany tok lekcyi gimnastyki sokolej obejmuje cztery chwile:

I. ćwicz. wolne lub z przyborami, tudzież główne formy musztry;

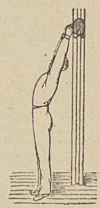
II. ćwicz. ramion, względnie całego ciała, jako ćwiczenia zastepowe na przyrządach w zwieszeniu, podporze i t. d.;

III. ćwicz. tułowia i równowagi, jako ćwiczenia zastępowe na przyrządach lub bez nich: *a)* skłon napięty, *b)* ćwiczenia równowagi, *c)* ćwiczenia tułowia;

IV. ćwicz. nóg względnie całego ciała, jako ćwiez. zastępowe na przyrządach lub bez nich: pochoby, biegi, pląsy, poskoki, skoki wolne i mieszane, gry i t. p.

W niniejszym artykule pragniemy podać materyał ćwiczebny dla III. momentu toku lekcyjnego, który obejmuje najwięcej ćwiczeń poprzednio w Sokole mało lub wcale nieprzerabianych.

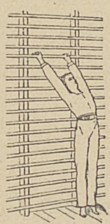

25


37

a) Skłon napięty.

Rozróżniamy cztery formy skłonu napiętego:

1. skłon napięty wolny Fig. 25.
2. skłon napięty z ustaleniem bioder,
3. skłon napięty z oparciem rąk o ścianę, łatę lub szczebel drabiny szw. Fig. 37.


38

4. skłon napięty z uchwytem za szczebel drab. szw. Fig. 38; wkońcu zbliżone formą:
5. postawę zwieszoną łukiem na dr. szw.;
6. ćwiczenia w równoważeniu przedmiotów na głowie;
7. skok dosiężny przy ścianie (przodem do niej);
8. rzucanki w górę (jednostkowe lub towarzyskie) piłki lub innych lekkich przedmiotów.

Wszystkie powyższe formy ćwiczeń mają na celu odprostowywanie kręgosłupa, działają też wyprostnie na niego, nadając ćwiczącemu prostą, piękną postawę a obok tego wiele innych anatomicznych i fizyologicznych korzyści.

Skłon napięty wolny jest najlżejszą formą skłonu napiętego, wykonywamy go w różnych postawach i klęczkach.

Skłon napięty wolny w postawie zasadnej: Fig. 25. stań w post. zasadnej, ramiona rzuć w górę, silnie je napręż równolegle do siebie i w kierunku ściśle pionowym — dłonie otwarte, zwrócone ku sobie, głowa prosto (nie zadarta). W tej postawie wykonaj na raz: lekki skłon wstecz (zwolna); na dwa: tułów prostuj; na trzy: skłon zwykły wprzód, z usiłowaniem dotknięcia palcami ziemi — przy wyprężonych kolanach Fig. 28; na cztery: wróć do postawy pierwotnej (ram. w górę) i powtórz to samo jeszcze dwukrotnie.


28


26


42


81


82

Utrudnieniem I. stopnia tego skłonu wolnego jest wykonanie go:
1. w post. spojonej (stopy złączone całą dług. wewn. brzegu);
2. w postawie rozkrocznej Fig. 26;

3. w postawie wykrocznej w lewo (pr.), Fig. 42;
4. w klęczce lewonóż (pr.), Fig. 82;
5. w klęczce obunóż spojonej;
6. w klęczce obunóż rozkrocznej, Fig. 81;
7. w klęczce obunóż wykrocznej w lewo (pr.);

Utrudnieniem II. stopnia jest wytrzymanie w tym skłonie (w różnych postawach) przez kilka sekund.

Utrudnieniem III. stopnia: wykonać skłon (w różnych postawach) równocześnie:

1. napon (stawanie na palcach i powrót do post. pierw.);
2. uginanie naprzemian nóg ku piersi;
3. podnoszenie naprzemian nóg wprzód;
4. skurcze i rzuty nóg wprzód naprzemian.

Utrudnieniem IV. stopnia jest wytrzymanie w skłonie z łącznem ruchem nóg podanym przy stopniu III.

Utrudnieniem V. stopnia jest wytrzymanie w skłonie z łącznem powiększaniem skłonu i ewent. dodaniem ruchów nóg.

b) Skłon napięty z ustaleniem bioder

jest drugą formą skłonu napiętego. Wykonywamy go podobnie jak skłon napięty w różnych postawach z odpowiedniem stopniowaniem.

Skłon napięty z ustaleniem bioder w post. zasad.

Stań w post. zasadnej tyłem do stołu, ławki, łaty, drabiny poziomej, ustawionej w wysokości bioder, wogóle obok jakiegoś stałego przedmiotu i oprzyj miednicę o przedmiot (stojąc zupełnie pionowo), wznieś ramiona wyprężone w górę, (jak przy skłonie nap. wolnym opisano) w tej postawie wykonaj:

na raz: skłon lekki wstecz (biodra oparte);
na dwa: tułów wyprostuj;
na trzy: skłon wprzód;
na cztery: tułów wyprostuj, ram. w górę i powtórz to samo jeszcze dwukrotnie.

Utrudnienie I. stopnia: wyk. skłon 1. w postawie spojonej; 2. w postawie rozkrocznej; 3. w postawie wykrocznej.

Utrudnienie II. stopnia: wykonać skłon z wytrzymaniem w skłonie przez kilka sekund.

Utrudnienie III. stopnia: wykonać skłon i równocześnie 1. napon; 2. ugiąć nogę ku piersi; 3. podnieść nogę wprzód; 3. skurczyć — rzucić wprzód nogę — opuścić.

Utrudnienie IV. stopnia: wykonać skłon — wytrzymać w nim i wykonać ruchy nóg z III. stopnia.

Utrudnienie V. stopnia: zwiększać skłon z ewent. dodaniem ruchów nóg. (C. d. n.).

Zlot sokoli w Pradze 1907 r.

Program uroczystości sokolich.

Dnia 9. czerwca (niedziela): Turniej szachowy na boisku.
Dnia 16. czerwca (niedziela): Dzień młodzieży szkolnej.
Dnia 23. czerwca (niedziela): Ćwiczenia dorostu sokolego.
Dnia 28. czerwca (piątek): Zawody. — Powitanie gości. — Koncert na boisku. — Wieczór powitalny. — Zgromadzenie sędziów. — Uroczyste przedstawienie w teatrze.

Dnia 29. czerwca (sobota): Zawody zastępów i jednostek wyższego i niższego oddziału. — Próba ćw. maczugami sokolic. — Próba ćwiczeń wolnych. Popołudniu: Publiczne ćwiczenia: *a*) gości, *b*) ćwiczenie wolne, *c*) ćw. maczug sokolic, *d*) ćw. wzorowych zastępów, *e*) zawody żup. Wieczorem: Uroczystość na boisku łącznie ze specyalnemi ćwiczeniami praskich gniazd sokolich.

Dnia 30. czerwca (niedziela): Zawody międzynarodowe. — Uszykowanie do pochodu. — Pochód uroczysty. — Powrót na boisko. — Wspólny obiad. Popołudniu: Ćwiczenia publiczne: *a*) ćwiczenia wolne, *b*) ćwicz. maczugami sokolic, *c*) zawody żup, *d*) zawody w zapasach. — Ogłoszenie wyniku zawodów. — Wieczór na boisku

Dnia 1. lipca (poniedziałek): Zawody atletyczne. — Zawody w pływaniu. — Zawody specyalne. — Popołudniu: Ćwicz. jazdy sokolej. Ogłoszenie wyników zawodów. — Wieczór pożegnalny.

Dnia 2. lipca (wtorek): Wycieczki. — Wieczór na Zofinie. — Zabawa końcowa.

Do ćwiczeń wolnych stanie według przybliżonego obliczenia około 8000 sokołów — do ćwicz. maczugami 1000 sokolic.

Program zawodów.

A. *Zawody drużyn i jednostek*

odbędą się na: drążku, poręczach, koniu wszerz, (z 5 danych ćwiczeń wylosuje się jedno na każdy przyrząd, ćwiczenia na koniu wykonać należy w obie strony a średnia liczba punktów będzie oceną wykonania) i na kółkach (ćwicz. z wolnego wyboru).

Skok w dal (największa odległość dla oddziału wyższego 4·5 *m* dla niższego 4·2 *m*).

Ćwiczenia wolne (2 obrazy wylosowane z ćwiczeń wolnych zlotowych).

Bieg na 91·4 *m* (najlepszy czas dla wyższego oddziału 12 sek., dla niższego oddziału 12 sek.).

B. *Zawody jednostek*

na drążku, poręczach, koniu wszerz, kółkach (jedno ćwicz. obowiązkowe, jedno dowolne, na koniu w dowolną stronę oba ćwicz.) na koniu wzdłuż b. ł. przeskok rozkroczny z dochwytem za grzbiet, wysokość konia = 1·40 *m*; w skoku w wyż (największa wysokość 1·5 *m*); — w skoku w dal (najw. dal 5 *m*); — w skoku w wyż o tyczce (najw. wys. 2·2 *m*); — we wspinaniu po linie 7 *m* długiej (najlepszy czas 11 sekund); w biegu na 91·4 *m* (najlep. czas 12 sek.); w ćwiczeniach wolnych (jeden obraz wylosowany z ćwicz. zlotowych, jeden wybrany dowoli); — we wspieraniu ciężarów 50 *kg* 5 razy ze skłonu wprzód (ciężar 10 *cm* nad ziemią), ciągiem do pionu, potem 25 *kg* ciężarem, każdem ramieniem do

barku, następnie w górę, każdem ram. 5 razy, postawa dowolna; w rzucie kamieniem 15 *kg* ciężkim (z rozbiegu, dowolnem ramieniem, największa odległość 5·5 *m*).

C. Zawody atletyczne jednoslek

w skoku wyż, w dal; w biegu, we wspieraniu ciężarów, w rzucie kamieniem i w ćw. wolnych (wylosowanych z ćwicz. zlotowych).

D. Zawody specyalne

a) jednostek w biegu na różne odległości; we wspieraniu ciężarów; w rzucie kamieniem; w rzucie dyskiem; w rzucaniu oszczepem; w skoku w wyż, w dal z rozbiegu i z miejsca i o tyczce; trójskoku; w zapasach, wspinaniu i pływaniu; *b*) drużyn (jeśli się zgłoszą) w ciągnieniu liny.

E. Zawody żup (okręgów)

w ćwiczeniach towarzyskich: ćw. wolnych, laską, ciężarkami, maczugami, szermierce długą i krótką laską, boksowaniu, ćw. opornych, budowaniu piramid (bez lub z przyrządami) i igrzyskach.

Wszelkie bliższe szczegóły o zawodach pomieszczone są w broszurce: »Zavodni řad Č. O. S« wydanej przez czeski Związek sokoli.

Łącznie ze Zlotem odbędą się również Zawody międzynarodowe »Związku europejskiego«.

Z każdego Związku bierze tu udział drużyna złożona z 9 ćwiczących.

Zawody te obejmują ćwiczenia: 1. na drążku (1 obow. 1 wolne), 2. na poręczach (1 obow. 1 wol.), 3. na kółkach (1 obow. 1 wolne), 4. na koniu wszerz z łękami (dowolne na obie strony), 5. na koniu wzdłuż bez łęk 1·40 *m* wys. rozkroczka z dochwytem na grzbiet; 6. w skoku wysoko-dalekim (skok rozpocznie się na odległość 2 *m* a na wysokość 1·10 *m*, największy skok = 3 *m* + 1·60 *m*; 7. we wspieraniu ciężarów (wspiera się kamień 50 *kg*, zaopatrzony w rękojeść, na wytrwałość, 8. w biegu na 150 *m*; 9. wolne (wszystkie pięć obrazy ćwiczeń wolnych zlotowych).

Ćwiczenia zawodnicze.

Poręcze.

Oddział wyższy: 1. Z zamachu w podporze na ram. w środku poręczy: w przednim zam. wspieranie do ram. prostych + poziomka nóg, stanie na rękach ciągiem, odmach do podp. na ram., przewrót wolny wstecz, wychwytka, stanie na rękach i przewrót wprzód do podp. przewrotnego na ramionach + wychwyt + odwrotka w prawo (l.) ponad obie poręcze.

2. Z zamachu w podp. na ram. w środku poręczy: przewrót wstecz do stania o ram. ugiętych + zwolna do wagi wolnej, pośredni zamach, koło rozkroczne w tylnym zamachu ponad obie żerdzie, odmach do podp. na ram. w przednim zamachu wspieranie do ram. prostych, koło zawrotne pr. nogą ponad pr. żerdź z ½ obrotem w lewo + odwrotka w lewo z ½ obrotem w lewo.

3. Z zamachu w podp. na ram. w środku poręczy: w zam. tylnym wspieranie z łącznem kołem zawrotnem spojonem w lewo do poziomki nóg, odmach do podp. na ram., przerzut wstecz do podp., w przednim zamachu ½ obrotu w lewo, koło odwrotne pr. nogą ponad lewą poręcz

+ odmach do podp. na ram., wychwyt do stania na rękach, zawrotka przerzutna w prawo ponad obie żerdzie.

4. Na końcu poręczy ze zwieszenia leżąc przodem: wspieranie ciągiem do podp. + ciągiem stanie na rękach, wagą opust nóg do poziomki nóg, zamach o ram. ugiętych do stania o ram. prostych, poskok wprzód o ram. ugiętych + przerzut wprzód, przerzut powtórny + ram. w bok, w tylnym zam. wspieranie do podp. + koło odwrotne (nogi spojone) w lewo (pr.) z ½ obrotem w lewo (pr.) naprzemianrącz), z tylnego zamachu odwrotka w lewo (pr.) ponad obie poręcze z ¼ w lewo (pr.).

5. Na końcu poręczy ze zwieszęnia postawnego odbiciem: wymyk + odmach do podp. na ram. w przednim zamachu podp. na ram. przewrotny, w tylnym zam. wspieranie do wolnej wagi, poziomka nóg, ciągiem stanie na rękach, zamachem o ram. ugiętych spad do podp. przewrotnego na ram., zamach — w tylnym wspieranie i rozkroczka.

(C. d. n.).

Kronika.

Zloty gimnastyków w r. 1907. 9—13. kwietnia odbędzie się Zlot gimnastyków włoskich w Wenecyi; 19—20. kwietnia XXXIII. Zlot Unii gimnastyków francuskich w Clemont Ferraud; 10—12 sierpnia XXX. Zlot Federacyi belgijskich gimn. w Louvain.

Piłka nożna w sezonie zeszłorocznym w Ameryce wykazuje, według statystyki, umieszczonej w »Chicago Tribune«, następujące rezultaty: 11 osób zabitych, 104 ciężkich okaleczeń, 187 lżejszych okaleczeń. Jestto wobec poprzednich cyfr już znaczna zniżka, gdyż w r. 1905 było 18 zabitych, 159 ciężkich okaleczeń, a w r. 1903 było nawet 22 zabitych.

Olimpijskie gry w Londynie. Lord Desborough, prezes brytyjskiego olimpijskiego towarzystwa oznajmia, że wydział tego towarzystwa postanowił czwarte olimpijskie igrzyska międzynarodowe w Londynie w r. 1908. Obecnie są już w toku przygotowania do budowy trybun i torów wyścigowych. Powstać ma arena z liczbą 100.000 siedzeń. Nagrody ustanowiono w dyplomach, medalach złotych, srebrnych i bronzowych. Gry olimpijskie wskrzeszono w roku 1898 w Atenach na wniosek barona Pierre de Coubertin po 2000 letniej pauzie. Komitet międzynarodowy postanowił, ażeby się igrzyska te odbywały w okresach 2-letnich kolejno w wielkich środowskach światowych. W r. 1902 odbyły się w Paryżu, w r. 1904 w St. Lois, w r. 1906 w Atenach.

Rozwój i stan ćwiczeń cielesnych w Niemczech r. 1905. Statystyka rzeszy niemieckiej za r. 1905 podaje ciekawe daty o rozwoju i stanie ćwiczeń cielesnych w Niemczech:

Gimnastyka:

	1869	1875	1980	1890	1895	1900	1904	1905
Towarzystw	1440	1429	1836	3593	4827	5954	6882	7213
Ćwiczących ponad 14 r. życia	73278	63765	80183	175477	243895	284048	339765	353739
Na 10.000 obyw.	19	15	18	36	46	51	57	59
Na 10.000 mężczyzn	36	30	36	72	96	102	—	—
Na 10.000 od 15-40 lat	—	—	95	165	—	218	—	—

Do tego dołączyć w r. 1905: Tow. gimn. rękodzielniczych 783 z liczbą 48293 ćwiczących, Tow. sokolich 113 z liczbą 2015, Tow. żydowskich 4 z liczbą (?); Ogółem 8113 Tow. 404067 członków.

Gry ludowe.

	1890—94	1895—99	1900—04	1905
Kursy gier męskie	44	63	67	26
Liczba uczestników	1557	2077	2293	1050
Kursy gier żeńskie	19	26	30	15
Liczba uczestniczek	921	1030	1431	427

Ogółem było uczestników 7009 mężczyzn i 3258 kobiet.

Atletyka.

W r. 1904 zajmowało się ćwiczeniami atletycznemi 271 towarzystw z łączną liczbą 1988 uczestników.

Rekordy w r, 1905.

	bieg	chód	bieg rozstawny	bieg z przeszkodami
50 metr.	$5^3/_4$ s.	—	—	—
100 „	11 s.	—	—	—
110 „	—	—	—	16 sek.
200 „	$22^3/_5$ s.	—	—	—
300 „	38 s	—	—	—
400 „	53 s.	—	$46^1/_5$ s.	—
500 „	1 m. 9. s.	1 m. 45 s.	1 m. $^4/_5$ s.	—
600 „	—	—	$1—12^1/_5$	—
800 „	$1—59^2/_5$	—	—	—
1000 „	$2—46^3/_5$	$4—6^3/_5$	$2—4^4/_5$	—
1500 „	4—17	6—59	—	—
2000 „	—	8—29	—	—
3000 „	$9—36^4/_5$	$13—45^2/_5$	$8—53^2/_5$	—
4000 „	—	$19—23^1/_5$	—	—
5000 „	$17—1^3/_5$	24—25	—	—
6000 „	—	$29—15^3/_5$	—	—
7000 „	—	$34—12^1/_5$	—	—
7500 „	24—45	$36—37^2/_5$	—	—
40000 „	19—50	—	—	—
50000 „	—	5 g. 20 m. 38 s.	—	—
75000 „	—	8 g. 25 m. 55 s.	—	—

W skoku: w skoku w dal 6·51 *m*, w wyż 1·73, w dal bez rozb. 2·89, w wyż bez rozb. 1·48, o tyczce 3·01, daleko-wysokim w. 1·38, d. 2‘77, w trójskoku 12·90.

W rzucie: krikietową piłką 99·63 *m*, kamieniem $^1/_4$ q. 9·17, kamieniem $^1/_3$ q. 7·50, kulą $7^1/_4$ *kg* 11·78, kulą $12^1/_2$ *kg* 8·30, kulą 5 *kg* 16·39, ciężarem 15·50, dyskiem 37·45, kowadłem 22·44.

Do dzisiejszego numeru dołączamy „Ćwiczenia wolne“ na V. Zlot V. Okręgu.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XXI. i XXII. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.